REVUE

PARENT'Ailes

L'ACCOUCHEMENT NATUREL, LA PRATIQUE SAGE-FEMME ET LA PARENTALITÉ

N° 2 — Printemps 2014

La philosophie des sages-femmes du Québec

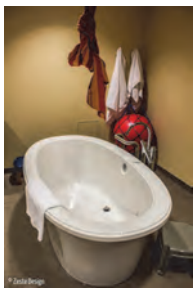
Comment se préparer à un accouchement naturel

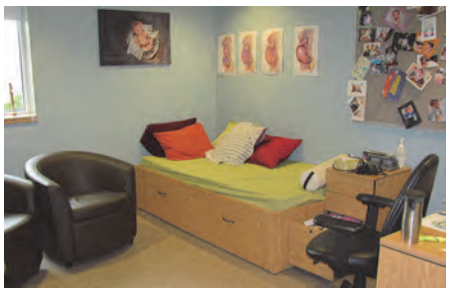
Témoignages d'accouchements heureux

Produit par Parent'Ailes, le comité de parents de la Maison de naissance Haut-Richelieu—Rouville

Visite guidée dans les locaux de la Maison de naissance

La Maison de naissance est un lieu chaleureux accueillant les femmes enceintes, leur conjoint(e) et leurs enfants tout au long de la grossesse. Apaisante et intime, elle peut être choisie pour mettre au monde vos trésors dans un contexte des plus favorables à l'accouchement naturel à l'intérieur d'un cadre sécuritaire et convivial. C'est également un milieu de vie pour les familles voulant s'impliquer dans leur communauté et créer un espace de solidarité, d'entraide et de divertissement.





L'ambiance feutrée de chacune des **chambres de naissance** favorise le calme et la détente. Plusieurs accessoires mis à la disposition des femmes facilitent leur travail: entre autres le ballon, l'écharpe et le **bain**. Chaque unité comporte sa propre salle de bain.

L'équipe de sages-femmes: Sonya Tétreault, Christine St-Onge (responsable sage-femme), Kim Bastien, Aki Otani (étudiante), Cécile Masson, Souad Benmebarek. Louise-Marie Tardif et Abir Mejri.

À la reception, Sylvie Tremblay, agente administrative, nous accueille avec gentillesse et courtoisie.

Tout **l'équipement médical** nécessaire est en place pour veiller à la sécurité des femmes, de leur bébé ou pour un déplacement vers l'hôpital.

L'équipe d'aides natales: Marie-Agnès Condesse, Catherine Chenail, Marianne Bessette, Isabelle Gagnon, Isabelle Faubert et Christine Lapierre. Absente: Julie Leclerc.

Les sages-femmes rencontrent les femmes et leur famille dans les **salles de consultation** tout au long de la grossesse et lors du suivi post-natal. Au cours de leur séjour, les futurs parents et leurs accompagnateurs peuvent fréquenter la cuisine ainsi qu'un petit vivoir familial.

La maison de naissance est située au :
700, rue Martel à Richelieu (Québec) J3L 5R6
Téléphone : (450) 658- 2080
Télécopieur : (450) 658-2046

Photos: Zeste design

Parent'ailes en mouvement

Et voilà, le temps est venu de vous présenter notre 2e numéro! Afin de vous divertir en lecture, le comité Parent'Ailes travaille depuis quelques mois pour vous préparer cette revue. Cette édition traite de plusieurs sujets variés liés à l'expérience de devenir parent et de donner naissance à un enfant. Le présent numéro contient, entre autres, des témoignages de mères et de père ainsi que quelques textes écrits par des sages-femmes.

En tant que membre et présidente du comité Parent'Ailes, je voudrais profiter de l'occasion afin de vous présenter ce groupe de bénévoles. Nous sommes là pour organiser des activités pour les mamans et les futures mamans. Parfois, lorsque nous avons de jeunes enfants, nous n'osons pas sortir. Il arrive qu'on se dise que si notre enfant ne cesse de pleurer, cela va déranger les autres et ils vont nous demander de quitter. Avec nous, les mamans seront toujours les bienvenues avec leur(s) enfant(s). Étant plusieurs mères dans la même situation, il n'y a rien de mieux pour se comprendre et c'est la raison pour laquelle nous organisons plusieurs activités. Il y a le Café causerie où une maman nous invite chez elle pour discuter simplement. Il y a aussi l'activité Brin de jasette qui se fait à la maison de naissance du Haut-Richelieu-Rouville. Chaque rencontre, il y a un thème de discussion (ex. : les différents types de portage, l'intégration des solides, le retour au travail). Il ne faut pas oublier les cuisines collectives. Encore là, une maman nous accueille chez elle et nous concoctons des recettes. Celles-ci sont choisies d'avance par les invités ou l'hôte afin de préparer les ingrédients nécessaires avant la rencontre. Après s'être régalées, il nous reste des portions à rapporter à la maison.

Si vous désirez des informations sur nos activités, vous pouvez visiter notre page Facebook Parent'Ailes. Plusieurs évènements y sont régulièrement publiés. Vous êtes les bienvenues avec votre marmaille!

Alors sur ce, je vous souhaite une excellente lecture.

Caroline Deschesnes

Présidente du comité Parent'Ailes

Les membres du comité Parent'Ailes (ordre habituel): Valérie Gouin, Stéphanie Dubreuil, Caroline Deschênes, Anabelle Levebvre, Marie-Ève Couture, Amélie Roy et Isabelle Breton sans oublier la gentille progéniture de chacune des mamans! Absente: Sophie Provost

TABLE DES MATIÈRES

Un suivi de grossesse avec une sage-femme en maison de naissance 4
Nouvelles du Mouvement Maisons de naissance Montérégie (MnM) 6
À la Maison de naissance, les jours se suivent et ne se ressemblent pas .. 7
L'accouchement dans l'eau 8
L'accouchement vaginal après césarienne 9
Comment se préparer à un accouchement naturel avec la méthode Bonapace 10
Témoignage: La naissance au plus-que-parfait 12
Témoignage: L'étranger 13
Le secret d'une naissance heureuse! 14
Témoignage: Le retour au travail… ou réapprendre à aimer 16
Témoignage: Prendre le temps 17
Témoignage: Une histoire d'allaitement 18
Humour périnatal 19

Cette revue a été produite par Parent'Ailes, le comité de parents de la Maison de naissance Haut-Richelieu—Rouville.

Membres de Parent'Ailes ayant participé à l'élaboration de ce numéro: Isabelle Breton, Caroline Champagne, Marie-Ève Couture, Caroline Deschesnes, Stéphanie Dubreuil, Annabelle Lefebvre, Valérie Gouin, Sophie Provost et Amélie Roy.

Nous tenons à remercier chaleureusement les personnes suivantes pour leur contribution:

- Les **auteurs** qui ont généreusement accepté de nous prêter leur plume.
- **Christine St-Onge**, responsable des services de sage-femme, à qui nous avons pu nous référer en cours de route.
- Les **commanditaires** qui ont rendu l'impression possible.
- Les **parents** qui nous ont envoyé des photos
- **Édith Pelletier** pour ses conseils et qui nous a généreusement permis d'utiliser sa mise en page.

Photos de la page couverture: Femme enceinte première rangée gracieuseté Daniel Lepage et femme enceinte dernière rangée gracieuseté Claude Gauthier.

La Revue Parent'Ailes a été tirée à 2000 exemplaires et distribuée dans différents organismes et commerces de la Montérégie.

Un suivi de grossesse avec une sage-femme en maison de naissance

L'équipe de sages-femmes de la maison de naissance du Haut-Richelieu-Rouville (CSSS HRR) à Richelieu fait partie du réseau de la santé et vous offre un suivi de grossesse complet.

Texte: Christine St-Onge,
Responsable des services de sage-femme,
Maison de naissance Haut-Richelieu—Rouville

La sage-femme est une professionnelle de la santé formée pour être entièrement responsable des soins et des services durant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale pour la mère et le nouveau-né, et ce, jusqu'à six semaines après la naissance.

La Philosophie des sages-femmes du Québec

La pratique des sages-femmes est basée sur le respect de la grossesse et de l'accouchement comme processus physiologiques normaux, porteurs d'une signification profonde dans la vie des femmes. Les sages-femmes reconnaissent que l'accouchement et la naissance appartiennent aux femmes et à leur famille. La responsabilité des professionnelles de la santé est d'apporter aux femmes le respect et le soutien dont elles ont besoin pour accoucher avec leur pouvoir, en sécurité et dans la dignité. Les sages-femmes respectent la diversité des besoins des femmes et la pluralité des significations personnelles et culturelles que les femmes, leur famille et leur communauté attribuent à la grossesse, à la naissance, et à l'expérience de nouveau parent.

La sage-femme prend le temps de discuter de tous les sujets qui préoccupent le couple.

La pratique des sages-femmes s'exerce dans le cadre d'une relation personnelle et égalitaire, ouverte aux besoins sociaux, culturels et émotifs autant que physiques des femmes. Cette relation se bâtit dans la continuité des soins et des services durant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale.

Les sages-femmes encouragent les femmes à faire des choix quant aux soins et services qu'elles reçoivent et à la manière dont ceux-ci sont prodigués. Elles conçoivent les décisions comme résultant d'un processus où les responsabilités sont partagées entre la femme, sa famille (telle que définie par la femme) et les professionnelles de la santé.

Elles reconnaissent que la décision finale appartient à la femme. Les sages-femmes respectent le droit des femmes de choisir leur professionnelle de la santé et le lieu de l'accouchement, en accord avec les normes de pratique de l'Ordre des sages-femmes du Québec. Les sages-femmes sont prêtes à assister les femmes dans le lieu d'accouchement de leur choix, incluant le domicile.

Les sages-femmes considèrent que la promotion de la santé est primordiale dans le cycle de la maternité. Leur pratique se base sur la prévention et inclut un usage judicieux de la technologie. Les sages-femmes considèrent que les intérêts de la mère et de son enfant à naitre sont liés et compatibles. Elles croient que le meilleur moyen d'assurer le bien-être de la mère et de son bébé est de centrer leurs soins sur la mère.

Les sages-femmes encouragent le soutien des familles et de la communauté comme moyens privilégiés de faciliter l'adaptation des nouvelles familles.

Qu'est-ce qu'une sage-femme?

Au Québec, la pratique des sages-femmes est reconnue et légalisée depuis 1999. La sage-femme est une professionnelle de première ligne, elle est la spécialiste de l'accouchement naturel. La sage-femme est une professionnelle autonome détenant un contrat avec un centre de santé et services sociaux (CSSS). Elle travaille au sein d'une maison de naissance, et fait partie d'une équipe multidisciplinaire constituée par les professionnels du CSSS ou de l'hôpital de référence.

Comme pour tout professionnel de la santé, le titre de sage-femme est réservé à celles qui ont une formation reconnue par le ministère de la Santé et de Services sociaux et qui possèdent un permis de pratique de l'Ordre des sages-femmes du Québec. La sage-femme est donc une professionnelle de la santé formée pour être entièrement responsable des soins et des services durant la grossesse, l'accouchement et

la période postnatale pour la mère et le nouveau-né et ce, jusqu'à six semaines après la naissance.

Les services des sages-femmes sont entièrement couverts par la RAMQ. Les usagères et leur conjoint ne déboursent donc rien lors d'un suivi. La sage-femme effectue les examens cliniques nécessaires et peut prescrire les échographies, les tests de dépistage prénatal ainsi que différentes analyses de laboratoire. Son approche est axée sur la normalité de la grossesse, de l'accouchement et de la période postnatale.

Le suivi avec une sage-femme

Lors de l'inscription, une équipe de deux sages-femmes est attribuée à la femme enceinte (et à son conjoint), afin de garantir un suivi et une disponibilité constants, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Une des deux sages-femmes peut donc être rejointe en tout temps. La sage-femme principale assure la majeure partie du suivi. Le couple rencontre la deuxième sage-femme au courant du dernier trimestre, afin d'établir un lien de confiance avec cette dernière, ce qui permettra à l'équipe d'offrir un suivi et des soins adéquats. Les sages-femmes reconnaissent l'importance de la continuité des soins pour un suivi de qualité.

À chaque visite, la sage-femme vérifie les paramètres cliniques permettant d'évaluer l'évolution normale de la grossesse et elle prend le temps de discuter de tous les sujets qui préoccupent le couple. Chaque visite dure en moyenne 50 minutes et les sujets qui y sont abordés sont variés. Les conseils sont personnalisés et couvrent tous les aspects importants de la grossesse et de l'accouchement. Par exemple, la sage-femme aborde la nutrition, les malaises courants, les tests disponibles, l'échographie, le dépistage prénatal, etc. La femme enceinte et son conjoint sont alors outillés pour faire les choix relatifs à la venue de leur enfant. Au besoin, la sage-femme peut référer la femme enceinte ou le couple à d'autres professionnels de la santé. Le suivi est donc fait sur mesure, il est sécuritaire et respectueux des valeurs de chacun. La sage-femme prend en compte la dimension familiale de la grossesse et de l'accouchement. C'est pourquoi le conjoint ou la conjointe, les enfants et toutes les personnes significatives sont les bienvenus tout au long du suivi.

Déroulement de l'accouchement avec une sage-femme

À l'arrivée des contractions, la femme enceinte (ou son conjoint) contacte la sage-femme qui est de garde par téléphone, afin que tous se rejoignent au lieu choisi pour l'accouchement, que ce soit le domicile du couple, la maison de naissance ou l'hôpital. Pendant le travail, la sage-femme vérifie différents paramètres chez la femme enceinte, dans le but de surveiller la bonne évolution du travail et le bien-être du bébé. Elle est à l'écoute des besoins de la femme et de son conjoint, elle assure un soutien personnalisé tout au long du travail. La femme qui accouche avec une sage-femme peut choisir la position qu'elle souhaite adopter à tout moment, elle peut manger selon ses envies, écouter de la musique et aller dans le bain pour une partie du travail ou pour donner naissance. La péridurale n'est pas disponible à domicile ou en maison de naissance, mais il arrive que des sages-femmes transfèrent des femmes à l'hôpital pour qu'elles puissent y avoir accès si celles-ci en font la demande durant le travail.

Les sages-femmes s'assurent du bon déroulement de la période postnatale .

Photo: Moments Infinis

Advenant que des complications surviennent pendant l'accouchement, la sage-femme peut consulter un autre professionnel de la santé ou transférer les soins à un médecin de famille, à un gynécologue obstétricien ou à un pédiatre. La sage-femme possède toutes les connaissances requises pour dépister les complications éventuelles et elle est formée pour stabiliser la situation en attendant la prise en charge médicale hospitalière.

Le suivi postnatal avec une sage-femme

Après l'accouchement, la sage-femme visite plusieurs fois le couple et le nouveau-né à leur domicile. Elle vérifie les différentes conditions permettant de s'assurer du bon déroulement de la période postnatale. Elle prodigue les conseils appropriés pour le bébé et la nouvelle maman, et dans certaines situations elle peut référer l'un ou l'autre à d'autres professionnels de la santé.

Références: *Adoptée par le Regroupement les sages-femmes du Québec 1997 et par l'Ordre des sages-femmes du Québec en 1999. Site de l'Ordre des sages-femmes du Québec (www.osfq.org), site du Regroupement les sages-femmes du Québec (www.rsfq.qc.ca), site de l'Université du Québec à Trois-Rivières (www.uqtr.ca).*

Nouvelles du Mouvement Maisons de naissance Montérégie (MnM)

La participation citoyenne est au cœur des actions du MNM qui mobilise des familles des différentes régions de la Montérégie. Son objectif est de voir ouvrir cinq maisons de naissance en Montérégie.

Texte: : Kim Couture

En plus de faire entendre cette voix citoyenne, il fait la promotion de l'approche sage-femme. Ainsi, ses représentations visent parfois le milieu politique; Il informe les députés et démystifie la pratique sage-femme afin que ceux-ci puissent mieux appuyer les projets. Le MNM renseigne également la population sur la pratique sage-femme et ses nombreux avantages.

Le plan de déploiement de la pratique sage-femme adopté en novembre 2011 prévoyait l'ouverture de cinq maisons de naissance en Montérégie. Depuis l'ouverture de la maison de naissance à Richelieu, le temps est au beau fixe. Le développement n'a pas progressé du côté institutionnel. Le MnM n'a pas été mis au courant d'action ni même d'intention d'action d'un des CSSS du territoire. Si ça ne bouge pas beaucoup de ce côté, la mobilisation citoyenne, elle, s'organise. Le MnM compte de plus en plus de membres actifs qui se réunissent pour revendiquer l'accès aux services de sage-femme pour toutes celles qui ne peuvent être desservies par la maison de naissance de Richelieu. Les secteurs de Longueuil et de Vaudreuil sont les plus actifs et les plus avancés dans leurs revendications.

Nous irons donc bientôt faire entendre notre voix auprès de l'Agence afin de demander où en est le déploiement et pour souligner, encore une fois, le droit des femmes de la Montérégie de choisir le lieu de naissance de leurs enfants ainsi que la professionnelle qui les accompagne.

Renseignements : Kim Couture, porte-parole MnM
514 572-5774
info@mnmonteregie.com
http:// www.mnmonteregie.com

Photo: Movement maisons de Naissance Montérégie

À la Maison de naissance, les jours se suivent et ne se ressemblent pas…

Aucune employée, ici, ne peut qualifier son travail de «routinier». Les sages-femmes, bien entendu, mais aussi les aides-natales. Elles aussi font partie de ce même vaisseau qui, chaque jour ou presque, embarque de nouveaux passagers… pour un drôle de voyage. Ici, les familles viennent s'agrandir, et ça, c'est tout sauf banal…

Texte: Les aides natales de la maison des naissance Haut-Richelieu - Rouville

Nous, les aides-natales, avons le privilège d'accompagner tous ces parents venus vivre le plus imprévisible et le plus beau des voyages : leur premier vingt-quatre heures avec leur tout petit, ce cadeau qu'ils reçoivent, fruit de leur amour, gage de bonheur et d'éternité… Peut-être pour la première fois, peut être pour une nouvelle fois… Mais jamais de la même façon…

Nous sommes là, présentes et attentives, nous veillons… Le début d'un allaitement, quelques questionnements, quelques inquiétudes parfois.

Et des confidences, beaucoup de confidences… Cette intimité, que nous partageons avec nos familles, est si précieuse qu'il n'y a souvent nul besoin de beaucoup parler… Juste un sourire, une oreille bienveillante, un encouragement, une attention… Redonner des forces avec un bon repas, rassurer, calmer les tourments, sourire et écouter… Nous sommes là pour ça.

Quel plaisir d'accueillir les grands-parents, fous de joie, venus se présenter à la porte ou les frères et sœurs, tous émerveillés, ne sachant pas trop à quoi s'attendre, impatients de faire cette rencontre très spéciale…

Impossible de rester insensibles dans ces moments-là… Oui, nous donnons beaucoup pour que nos familles se sentent comme chez elles, mais elles nous le rendent bien avec tous ces beaux moments de découvertes et de partage.

Alors oui, c'est vrai, chaque séjour, chaque nouveau bébé, chaque nouvelle famille est unique… À la Maison de naissance, les jours se suivent et ne se ressemblent pas…

Garderie
les Apprentis
EXPLORATEURS
385 rue des Colibris, Saint-Jean-sur-Richelieu
info@lesapprentisexplorateurs.ca
450-376-9909
Ouverte depuis décembre 2013
Grande cour arrière
3000 pi² seront à la disposition de vos enfants, comprenant une section séparée pour les poupons
Bâtiment neuf de 6300 p²
situé dans le secteur récréo-sportif du domaine des Colibris, secteur Saint-Luc.
• Programme éducatif axé sur le développement des habiletés sociales, de l'autonomie et des apprentissages préalables à la maternelle.
• Accompagnement personnalisé pour chacun des enfants lors de la transition GARDERIE/ÉCOLE
• Repas cuisinés sur place par un cuisinier.
• Ouverture pour les enfants à besoins particuliers.
Consultez notre site internet
lesapprentisexplorateurs.ca
pour nos tarifs et heures d'ouverture
Suivez-nous sur
facebook
les Apprentis
EXPLORATEURS

L'accouchement dans l'eau

Il existe une expression qui dit : « Heureux comme un poisson dans l'eau ». À Richelieu, on peut aussi utiliser : « Heureux comme un bébé dans l'eau ». La majorité des naissances auxquelles j'ai le privilège d'assister, à la maison de naissance ou à domicile, se déroule dans l'eau.

Texte: Sonya Tétreault, sage-femme

Donner la vie dans l'eau comporte plusieurs bienfaits pour les mères qui le souhaitent. Durant le travail, l'immersion dans le bain chaud permet de diminuer la perception de la douleur. Elle augmente aussi la mobilité de la femme afin de lui permettre de choisir des positions favorisant la descente du bébé. De plus, entre les contractions, la maman peut se laisser flotter sans point de pression et « apprécier » les endorphines.

Pour la poussée, l'apesanteur fournie par l'eau permet plus facilement à la femme de trouver la position idéale pour elle et son bébé. Aussi, la chaleur de l'eau assouplit les tissus du périnée et rend les sensations d'étirement plus tolérables. Je constate également que les pères sont plus confiants d'accueillir leur bébé dans l'eau, car le risque de « l'échapper » ne fait plus partie de leurs angoisses. Enfin, le passage du nouveau-né de la vie utérine vers la vie terrestre se fait par une transition aquatique, ce qui se traduit souvent par un bébé tout calme dans les minutes qui suivent la naissance.

Oublions un peu mon bonheur de sage-femme à voir les bébés naître dans l'eau et constatons ce que de nombreuses études ont démontré sur les bienfaits de l'accouchement dans l'eau : un plus haut taux de naissances sans déchirures ou avec de petites déchirures, moins de pertes de sang, moins de recours à une péridurale, aucune augmentation du risque d'infections maternelles ou néonatales et, en plus, un plus grand taux de « satisfaction globale ».

L'accouchement dans l'eau n'est pas possible dans la grande majorité des hôpitaux malgré ses avantages réels. Mais les sages-femmes québécoises ont choisi, dès le début de leur démarche de légalisation, que celui-ci ferait partie intégrante de leur pratique. Ainsi, chaque femme peut opter pour une naissance dans l'eau si tel est son désir.

Au plaisir d'accueillir encore de nombreux bébés dans l'eau à la Maison de naissance du Haut-Richelieu-Rouville !

Références : *Cluett ER, Burns E. (2009) Immersion in water in labour and birth. Cochrane DatabaseSystRev. 2009 Apr 15;(2)*
Geissbuehler, Stein, Eberhard (2004) Waterbirthscomparedwithlandbirths: an observational study of nineyears, J. Perinat. Med. 32 (2004) 308–314
Lukasse M, Rowe R, Townend J, Knight M, Hollowell J. (2014) Immersion in water for pain relief and the risk of intrapartum transfer among low risk nulliparous women: secondary analysis of the birthplace national prospective cohort study. BMC Pregnancy Childbirth. 2014 Feb 6;14(1):60.

Avant même que je sois enceinte de ma première fille, j'ai su que j'aimerais donner naissance dans l'eau. Pour moi, c'est instinctif. D'autant plus que, lorsque j'ai des malaises, que je ne me sens pas bien, je me coule un bon bain et ça me réconforte.

Photo : Marie-Pier Lavoie www.mariepierlavoie.com

C'est à ma deuxième grossesse que j'ai eu un suivi sage-femme et que je prévoyais accoucher à la maison de naissance. C'était écrit dans le ciel que le bain serait donc mon endroit de premier choix.

En plein travail actif, pour le dernier sprint, mes pieds ont traversé l'eau chaude. Je me suis laissée bercer et emporter par la vague, étant fin prête à accueillir ma petite Lexie.

C'est dans cette eau que le travail s'est intensifié. Mais je ne pensais qu'à une chose : la prendre enfin dans mes bras. Oui, j'avais mal. Et cet accouchement, je ne le subissais pas; je le vivais. Ayant complètement perdu la notion du temps, je n'avais aucune idée que cela faisait plus d'une heure que j'étais arrivée à la maison de naissance. Si bien entourée de mon conjoint et de notre fille de presque 3 ans, j'étais malgré tout détendue. Je me sentais bien à cet instant précis.

Cueillir moi-même ma fille de l'eau, l'apporter tout doucement à ma poitrine, la sentir et la découvrir pour la première fois. C'est indescriptible comme sensation. Le cadeau le plus gratifiant qui soit.

- Valérie Gouin

L'accouchement vaginal après césarienne

L'accouchement vaginal après césarienne (AVAC) fait partie du champ de pratique des sages-femmes. L'Ordre des sages-femmes du Québec (OSFQ) a publié une ligne directrice sur l'AVAC qui encourage et soutient le suivi des femmes ayant eu une césarienne antérieure. Cette ligne directrice recommande, entre autres, aux sages-femmes d'informer le couple sur les enjeux entourant un AVAC et d'échanger sur le choix du lieu de naissance, sur leurs valeurs et leurs besoins.

Extrait de : OSFQ, Ligne directrice sur l'AVAC, Adoptée en septembre 2010 Révisée et adoptée en décembre 2011

Voici un aperçu des bénéfices reliés à l'AVAC pour la mère. Pour plus d'informations, voir le site internet de l'Ordre des sages-femmes du Québec au www.osfq.org

Le fait d'accoucher vaginalement
Sentiment de contrôle;
Satisfaction d'avoir donné naissance naturellement;
Contact intime immédiat avec bébé et
Récupération physique et émotive plus rapide.

Le fait de ne pas avoir de chirurgie
Moins d'hémorragie nécessitant une transfusion;
Pas de risque de blessures reliées à la chirurgie;
Pas d'infection découlant de l'opération et
Moins de problèmes de placenta et des complications durant les grossesses futures.

Vos chances de succès se situent autour de 75%. Cependant, chaque situation est différente; personne ne peut prédire la façon dont cet accouchement-ci se déroulera.

Avec seulement dix-huit mois entre mes deux accouchements, il n'est pas simple de faire accepter l'idée d'un AVAC... Mais je sais que je suis capable d'accoucher naturellement!
Théo, voici donc l'histoire de ta naissance.

Vendredi 3 mai, il fait tellement beau. Maman passe l'avant-midi au parc avec ta sœur. En soirée, à 19h30, la première VRAIE contraction arrive! Ça fait mal, ça coupe le souffle! La soirée passe, les contractions sont irrégulières. Tout d'un coup, vers minuit, les contractions se rapprochent aux cinq minutes!

Arrivée à la maison de naissance, vers 2h, notre sage-femme nous attend. On s'installe dans notre chambre, puis je vais dans le bain; ça me soulage vraiment! Je relaxe tellement que les contractions ralentissent. Donc, je sors marcher faire du ballon.

La sage-femme écoute ton cœur environ aux cinq minutes (nécessaire pour un AVAC) et tu supportes super bien les contractions! Tout se fait dans le silence et le respect; elle attend entre mes contractions et ne s'impose jamais!

5h30 Le temps passe, une vérification de col s'impose (pour un AVAC, le travail ne doit pas stagner). Tout ce temps pour un mince 0,5 cm...

Tentatives pour accélérer le travail: teinture de framboisier, tire-lait... Sans résultat. On décide donc de crever les eaux. C'est notre dernier espoir!

Donc, prochaine contraction, notre sage-femme crève les eaux. Ça coule tout chaud entre mes jambes, quelle drôle de sensation! Aussitôt, ça fait son effet!

Les contractions passent aux deux minutes et elles sont tellement douloureuses. Le travail étant bien reparti, elle me propose le bain, tel que je l'espérais. Elle le remplit et je m'y glisse. Que ça fait du bien! Les contractions deviennent si intenses et rapprochées. Papa m'encourage et notre sage-femme me fait des points de pression qui font un grand bien!

Moment de panique: la douleur prend le dessus. Je n'en peux plus, ça fait trop mal, je ne serai jamais capable! Papa continue d'être solide. Je m'accroche à ses paroles réconfortantes et à sa présence!

Tout d'un coup, je sens que ça pousse! Notre sage-femme me rassure et va chercher sa collègue, sachant que LE moment est enfin arrivé!

Je te sens descendre mon trésor, ça pousse tellement fort. Chaque contraction, j'écoute mon corps et je pousse. La sage-femme essaie de me dire de laisser mon corps travailler, mais c'est plus fort que moi, je DOIS pousser! Finalement, je sens ta tête arriver; ça chauffe, ça brûle, ça étire! À la prochaine poussée, je pousse fort et ta tête apparaît! Wow! Comment décrire ce moment! Prochaine poussée, tout ton corps sort et on te dépose dans mes bras! Quel sentiment de pouvoir te prendre et de te caresser dès ta naissance! Je prends le temps de bien te regarder, chose que je n'ai pas pu faire avec ta sœur née par césarienne...

Wow! Tu es tellement beau, je suis tellement fière de nous! On a réussi mon amour! On a accompli ce que tant de personnes nous disaient impossible! On se regarde, tu es si tranquille, quel bonheur!

- Stéphanie

Comment se préparer à un accouchement naturel avec la méthode Bonapace

Faire le choix d'un suivi de grossesse avec une sage-femme, c'est aussi choisir de se préparer pour un accouchement naturel.

Texte: Christine St-Onge, Responsable des services de sage-femme

La pratique des sages-femmes est basée sur le respect de la grossesse et de l'accouchement comme processus physiologiques normaux, porteurs d'une signification profonde dans la vie des femmes.

Les sages-femmes sont formées afin de préparer les femmes enceintes à l'accouchement physiologique, c'est-à-dire un accouchement avec le moins d'interventions obstétricales non-nécessaires et l'utilisation de moyens non-pharmacologiques.

Nous savons que certains facteurs psychologiques, sociaux, culturels et physiques favorisent un *accouchement physiologique spontané.*

Durant le suivi de grossesse, il est possible d'échanger à ce sujet avec votre sage-femme. De plus, des rencontres préparatoires à l'accouchement sont disponibles à partir de la 32e semaine de grossesse.

Une des approches enseignées lors de ces rencontres de groupe est **la méthode Bonapace.**

Massage du muscle piriforme, une technique utilisée dans le cadre de la méthode Bonapace.

Cette méthode est le fruit de plusieurs années de recherche universitaire et d'applications pratiques en milieu communautaire. Validée par des recherches scientifiques et fondée sur les principes de la neurophysiologie de la douleur, la méthode Bonapace vise à fournir aux futurs parents les outils nécessaires pour vivre ensemble, avec assurance et harmonie, la période de transition qu'est la naissance d'un enfant.

Alors que l'objectif général de la méthode Bonapace est de renforcer le couple par la complémentarité du rôle de père et de mère, les objectifs spécifiques sont de favoriser un accouchement naturel, sécuritaire et satisfaisant:

En encourageant la participation du père

Cette approche valorise le rôle du père dans son milieu familial en lui permettant de jouer un rôle actif et essentiel dans la gestion de la douleur de sa partenaire. La recherche démontre que, lorsque le père se sent compétent, utile et autonome dans l'accompagnement de sa partenaire, la communication dans le couple, le lien père-enfant ainsi que l'estime du père et de la mère sont renforcés. Les stratégies apprises en période prénatale et le travail d'équipe entre les partenaires renforcent les liens du couple et les préparent à mieux répondre aux défis qui s'ensuivront.

En réduisant la douleur par des approches simples

Avec la méthode Bonapace, vous apprendrez comment trois mécanismes endogènes spécifiques réduisent la douleur lors de l'accouchement.

1. **Le contrôle de la pensée** joue un rôle important dans la perception de la douleur. Comprendre ce qui se passe lors de la naissance et la répétition d'un modèle positif pour diriger l'attention lors de la douleur sont des façons de mettre ce modèle à profit. Avec la méthode Bonapace, vous apprendrez à respirer, à relaxer et à visualiser. Ce mécanisme nécessite un entraînement de votre part, particulièrement de la mère, puisqu'il n'est pas automatiquement déclenché.

2. **La théorie du portillon** est une autre façon de gérer naturellement la douleur. Développée par les chercheurs Melzack, Ph.D. et Wall, Ph.D., c'est par un massage léger de la zone douloureuse que la réduction de la douleur est obtenue. Avec la méthode Bonapace, le père apprend comment effleurer les zones douloureuses afin de soulager la douleur de sa partenaire. C'est entre les contractions qu'il pratiquera ces massages légers.

3. Le contrôle inhibiteur diffus nociceptif. En fait, il s'agit de créer une seconde douleur pour provoquer le relâchement d'endorphine, une substance produite par le corps qui s'apparente à la

Comment se préparer à un accouchement naturel avec la méthode Bonapace (suite)

morphine. À l'accouchement, les point gâchettes sont stimulés et correspondent fréquemment aux points d'acupuncture. Ces stimulations agissent à la fois pour obtenir les effets propres à la médecine chinoise (contractions efficaces et positionnement fœtal) et pour réduire la douleur.

En réduisant les interventions médicales liées à une mauvaise gestion de la douleur.

Au Québec, le recours aux interventions obstétricales est fréquent. Par exemple, pour l'année 2009-2010, toutes grossesses confondues, le taux global de césarienne est de l'ordre de 23 % des accouchements; le taux de déclenchement pharmacologique, de 30 %; d'analgésie péridurale, de 69 % et de surveillance fœtale électronique en continu, de 65 % (données MED-ÉCHO et de l'Agence de la santé publique du Canada, 2009). La Politique de périnatalité 2008-2018 du Québec ainsi que son document de mise en œuvre pour les années 2008-2012 mettent la priorité sur la promotion de l'accouchement physiologique et la réduction des interventions obstétricales. (1)

Par ailleurs, il est aussi reconnu que l'administration de l'épidurale durant le travail et l'accouchement peut provoquer une cascade d'interventions médicales. L'épidurale peut :

- augmenter la fréquence d'utilisation de l'ocytocine, une hormone qui sert à induire ou à intensifier les contractions;
- empêcher ou ralentir la descente du fœtus dans l'utérus;
- affecter sa rotation finale;
- diminuer la motivation et la capacité des femmes à expulser;
- augmenter la durée de la deuxième phase du travail (l'expulsion);
- augmenter le risque d'accouchement vaginal avec intervention (forceps, ventouses) et
- augmenter le risque de lacérations du périnée (épisiotomies).

On sait maintenant que c'est grâce aux mouvements du bassin de la femme et aux pressions exercées par les structures et les muscles adjacents à l'utérus que le bébé descend dans ce dernier.

Lorsque, sous l'effet de la péridurale, les muscles sont relâchés, il en résulte un ralentissement de la descente du bébé et une difficulté à faire sa rotation finale. De plus, quand la mère a de la difficulté à bouger, n'a pas de sensation nette du périnée et de la poussée et que ses muscles sont moins toniques, le réflexe expulsif (pour faire sortir le bébé) est plus difficile à induire. Les femmes sont souvent contraintes à pousser en l'absence du réflexe, d'une sensation nette du périnée et d'une bonne coordination de leur motricité. Tous ces facteurs mis ensemble font en sorte que l'expulsion est plus longue et les interventions pour faire sortir le bébé, lors de l'accouchement vaginal, sont augmentées (forceps, ventouses et épisiotomies).

En gérant de façon non pharmacologique la douleur de l'accouchement, vous augmentez vos chances de vivre un accouchement naturel, sécuritaire et satisfaisant pour vous.

Références :

Mesures prometteuses pour diminuer le recours aux interventions obstétricales évitables pour les femmes à faible risque l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).2012

http://bonapace.com

Marie-Anne Poulin
Massothérapeute

Massothérapie
Jardin Pèlerin

Shiatsu - Reiki
Massage femmes enceintes

Saint-Jean-sur-Richelieu

450 349-4013

jardinpelerin@gmail.com
jardinpelerin.wordpress.com

Famille à Coeur
VOTRE maison de la famille
Autrefois il y avait la famille élargie...
Maintenant il y a les assistantes périnatales...
Profitez du service des Relevailles à domicile et de beaucoup plus !
Un bébé dans ma vie, un CRP aussi !
VOTRE Centre de Ressources Périnatales (CRP)
(450) 346-1734
www.familleacoeur.qc.ca

La naissance au plus-que-parfait

Suite à une expérience décevante en milieu hospitalier traditionnel lors de la naissance de ma première fille, j'ai choisi de me tourner vers le suivi d'une sage-femme en maison de naissance pour ma deuxième grossesse. Pour moi, il n'était pas question de revivre ni le suivi en catastrophe d'un gynécologue surchargé, ni l'hyper-médicalisation de l'accouchement. La grossesse normale n'est pas une maladie et, pour moi, il n'était donc absolument pas nécessaire qu'elle soit suivie par un médecin et qu'elle se termine à l'hôpital!

Texte: Annabelle Lefebve

Dès le début, j'ai dû convaincre mon entourage de mon choix. Il y a eu nos parents qui avaient tous leurs appréhensions et idées préconçues au sujet des sages-femmes. Les oncles, tantes et amis avaient leurs petites inquiétudes sur le fait de ne pas avoir de médecin dans le suivi. Mon propre conjoint est d'ailleurs venu à reculons pour la rencontre d'informations en me disant qu'il y allait pour me faire plaisir. Comme quoi on ignore encore qu'au Québec, les sages-femmes ont leur statut de professionnelles de la santé. Elles méritent donc qu'on en parle!

Le suivi a été extrêmement différent de ce à quoi j'avais été habituée durant la première grossesse. J'ai eu une sage-femme qui a pris le temps de nous connaître avec nos attentes et nos craintes particulières, qui a pris tout le temps nécessaire pour répondre à nos questions et qui nous a donné toute l'information pour faire des choix éclairés sur chacune des décisions à prendre tout au long du suivi.

Ma sage-femme savait que, pour moi, il était hors de question de déclencher médicalement l'accouchement à moins d'une urgence médicale ou de retard important, et elle s'est investie avec moi pour que tout se passe comme je le souhaitais.

Après un retard de plus de 7 jours, la dernière semaine a été un sprint final de tous les trucs connus pour déclencher naturellement le travail. Nous nous sommes vues chaque jour pour des méthodes manuelles plus spécifiques. Toujours sans résultats, à 41 semaines et 6 jours, nous avons convenu d'une longue journée de blitz en vue d'enclencher le travail. On partait à la guerre ensemble, on devait y arriver avant la date fatidique sans quoi elle devrait obligatoirement me transférer en milieu hospitalier. Nous avons donc convenu que la rupture manuelle des membranes serait l'option ultime en fin de journée si rien d'autre n'avait fonctionné. Toutefois, à mon arrivée, ma sage-femme m'a informée qu'elle avait une autre maman qui arrivait en travail actif dans les prochaines minutes. Elle allait tout de même m'accompagner dans le processus entre les périodes de suivi de l'autre accouchement.

Après une journée éprouvante, elle est venue me voir pour que nous prenions une décision sur la suite des événements. Toutes les méthodes étaient restées vaines et demain était la date limite pour éviter un transfert. Je lui ai alors demandé si elle était prête à entreprendre un deuxième accouchement d'affilé; ce à quoi elle m'a répondu: « Aucun problème, il faut ce qu'il faut. » Nous avons rompu et attendu.

Cinq heures plus tard, toujours rien, alors nous avons mutuellement convenu d'aller nous coucher et de lâcher prise. Je n'avais pas encore fermé l'œil et voilà que j'avais une première contraction. J'ai hésité avant de réveiller de nouveau ma sage-femme, mais au bout de 45 minutes, j'ai dû me rendre à l'évidence; le train était sur les rails, les contractions se rapprochaient maintenant aux quatre minutes et s'intensifiaient. Malgré qu'elle ait dormi seulement 1h30, elle s'est levée avec le sourire pour préparer son matériel et a immédiatement contacté la deuxième sage femme.

Tout allait pouvoir se passer comme je le souhaitais, dans l'eau! Bébé est arrivé, en pleine santé. J'étais si fière d'avoir réussi à accoucher comme je le voulais! Tout cela avait fonctionné grâce à ma volonté de fer, certes, mais aussi grâce à l'implication sans borne des sages-femmes dans l'atteinte de mon objectif. Wow! Quel soulagement!

Tout au long de notre séjour, nous avons été traités en rois. Des repas santé issus d'un menu très varié, disponibles à l'heure voulue et préparés pour nous par les merveilleuses aides natales, quoi demander de plus? Nous étions comme chez nous en plus de recevoir mille et une petites attentions. Les chambres donnent également l'impression de se retrouver chez soi, avec le grand lit qui permet au papa de bien dormir au côté de la mère. La famille étant au cœur de la philosophie des sages-femmes, on m'a même permis d'amener ma grande fille dormir avec nous pour qu'elle puisse être aux premières loges après la naissance de son frère.

En terminant, choisir la maison de naissance et son équipe de sages-femmes est un des plus beaux cadeaux que je me suis fait à vie. L'expérience vécue a été humainement très riche et gravée dans ma mémoire à jamais.

L'étranger

Mettre un enfant au monde, c'est sans conteste une affaire de femmes. Elle l'a porté pendant près de neuf mois, guidée par les conseils de sa guide sage-femme, comme si un lien subconscient les guidait. Et nous, dans tout ça, le facteur Y de l'équation, où se trouve notre place? On se sent parfois impuissants dans cette aventure dont vous n'êtes pas le héros, mais ce domaine sensible, ce n'est pas un No-Mans Land. Notre rôle, si petit soit-il, si futile puisse-t-il nous paraître, à nous, le mâle, n'en est pas moins crucial! Votre douce vous le confirmera une fois le périple achevé.

Texte: Alain Boulianne

Quand ma conjointe m'a annoncé qu'elle souhaitait vivre sa grossesse et son accouchement avec le suivi d'une sage-femme, j'ai d'abord été surpris. En effet, dans mon monde de gars, on accouchait à l'hôpital, le plus souvent avec la péridurale pour ne pas avoir mal. Le reste, ça n'existait pas. Alors j'ai accompagné ma femme à la première rencontre. Finalement, ça n'avait rien de méchant ou d'ésotérique, une sage-femme. Je me suis rapidement senti en confiance face au choix de prendre cette avenue pour le suivi et l'accouchement.

Malgré mon horaire chargé, je tenais à assister à au moins quelques visites, histoire de me déniaiser un peu sur ce qu'allait vivre ma femme dans quelques mois. C'est drôle à dire, mais ce petit geste était certes apprécié d'elle, mais pour moi, en plus, il m'a donné le sentiment d'être impliqué de plus près dans la vie de notre tout petit qui n'était pas encore commencée. Je ne me sentais plus spectateur, mais bien plus acteur à présent.

La date du grand jour approche, tout est prêt. Nous avons plein de scénarios prévus : des ballons de yoga, une chaise-hamac, un livre, le grand bain, des collations et même le Playstation. Et Tout petit se fait attendre. Tout juste avant la 42e semaine, notre sage-femme nous convie à la maison de naissance pour tenter de déclencher le travail. Et là, tout s'est précipité. Première mission du gars : noter la fréquence, la durée et l'intensité des contractions. Allez hop! Au poste, soldat! Une fois celles-ci suffisamment rapprochées, on saute dans la voiture et on file à la maison pour la Grande Finale. (Bon, sauter avec une femme en plein travail, vous comprendrez que c'est une figure de style!)

Nos deux gros toutous nous accueillent avec leur euphorie habituelle : « Bonjour Madame la sage-femme! » Puis le marathon commence… sur les chapeaux de roue! Zut les plans, le travail est bien trop intense pour penser à jouer! Et là, en tant que gars, on se sent impuissants, petits et inutiles. Moi qui pensais faire le chevalier en armure, tout faire pour ma dame, j'avais plutôt l'impression d'être l'écuyer! Je me retrouve à enlever le drap, remettre le drap, enlever le drap au rythme des contractions. La sage-femme nous suggère le bain. Là, je suis heureux d'avoir, jadis, opté pour ces trucs en coin énormes et trop longs à remplir pour la simple détente.

Je suis assis sur la toilette répondant aux demandes maintenant monosyllabiques de ma femme : « Chaud… Soif… Froid… »

Félix, 1 an, et Alain.

On change de débarbouillette, on remplace les Ice Packs (note à vous-mêmes : une idée géniale, ces Ice Packs, pour rafraîchir les débarbouillettes!) et on répète le processus. Elle est là à souffrir, n'en peut plus, et moi je sens que je ne peux rien y faire…

Puis la fameuse poussée s'enclenche. « Venez voir, on voit le dessus de sa tête » Le temps de me pencher, il s'élance dans le grand monde! Notre petit soleil est là.

Est-ce que j'ai été utile ou juste un fardeau? Est-ce que la sage-femme a tout fait le travail à ma place? Eh bien! laissez-moi vous dire ceci : même la plus héroïque des chevalières a besoin de son écuyer.

Le secret d'une naissance heureuse!

Raconter son accouchement procure une satisfaction sans nom à une nouvelle maman, peut-être autant que de tenir son bébé dans ses bras. « Mon premier accouchement s'est déroulé comme dans les films, raconte Geneviève. Je crève mes eaux sans avoir eu aucune douleur avant. 2 h 31 plus tard, après avoir poussé seulement 15 minutes, mon fils est né. Après avoir versé une larme de joie, j'ai regardé mon chum et j'ai dit : "On recommence!" »

Texte: Kathleen Couillard

À travers les histoires d'accouchement, on peut deviner la satisfaction des mères. Cependant, comment expliquer qu'une femme se sente heureuse de son expérience alors qu'une autre en garde un souvenir amer? C'est la question à laquelle ont voulu répondre des scientifiques de l'Université de Grenade, en Espagne.

Leur étude leur a permis d'identifier quatre facteurs importants.

Photo: Gracieuseté Daniel lepage

Le type de naissance

Une naissance vaginale sans épidurale favorise la satisfaction de la mère à la suite de son accouchement, ont noté les chercheurs. En effet, 68,8 % des femmes ayant accouché de cette façon se disaient satisfaites, comparativement à 47,4 % de celles ayant reçu une épidurale et 36,6 % de celles ayant connu une césarienne.

La césarienne peut, en fait, s'éloigner de l'idéal qu'une mère s'était imaginé, que l'on habite en Espagne ou au Québec. C'est d'ailleurs ce qu'a vécu Isabelle : « J'avais voulu un accouchement naturel dans le bain à la maison de naissance. Finalement, j'ai eu une césarienne à l'hôpital... En y repensant, j'ai de la peine et je suis déçue. »

Les débuts de l'allaitement

Selon les chercheurs, les femmes de Grenade qui ont pu commencer l'allaitement dans les 24 premières heures de vie de leur bébé se disent plus satisfaites de la naissance de leur enfant. Pour que la mère éprouve cette satisfaction, elle doit être convaincue du bien-être de son nourrisson. Cela passerait largement par l'allaitement, croient les scientifiques. Certaines femmes Québécoises racontent d'ailleurs comment l'allaitement a compensé un accouchement différent de celui auquel elles s'attendaient : « Pour mon 4e bébé, j'ai eu une césarienne planifiée, explique Andrée-Ann. Malgré le fait que j'en étais bien triste, ma docteur m'a fait l'immense privilège de m'accompagner tout le long. De ce fait, j'ai pu avoir mon bébé immédiatement et l'allaiter tout comme si je venais d'accoucher naturellement! Le bonheur! »

L'accompagnement pendant le travail et l'attitude du personnel médical

Les chercheurs espagnols ont noté l'importance de l'accompagnement et de l'attitude du personnel médical.

Ce phénomène se confirme d'ailleurs lorsqu'on interroge les femmes d'ici sur leur accouchement. Joanie raconte : « J'ai été très satisfaite de mon accouchement. J'ai accouché à domicile avec des sages-femmes de Richelieu. Elles ont été discrètes, comme je l'avais demandé. Il y avait aussi ma sœur, en tant qu'accompagnante. Mon conjoint a été très présent du début à la fin. »

L'accompagnement facilite aussi l'atteinte des objectifs de la mère par rapport à son accouchement. « Accoucher naturellement était un but en soi pour

Le secret d'une naissance heureuse! (suite)

moi lors de ma 2e grossesse, se rappelle Amélie. Plusieurs doutes m'habitaient à savoir si j'en serais capable. C'est avec une bonne préparation psychologique et avec le soutien de mon conjoint et de mon accompagnante que j'ai pu vivre cette merveilleuse expérience. ».

L'attitude des professionnels importe tout autant. Audrey le confirme. « Je suis plus que satisfaite de mon dernier accouchement : une naissance prévue dans la piscine d'accouchement à mon domicile. La relation de confiance établie avec ma sage-femme a énormément contribué à rendre cette naissance merveilleuse. » Selon certaines mères, les professionnels jouent, en fait, un rôle primordial pour les aider à prendre confiance en leurs capacités. « J'ai donné naissance trois fois en maison de naissance, explique Élise. Ces expériences m'ont donné le plus grand sentiment de pouvoir de toute ma vie. Jamais on ne m'a infantilisée. On m'a aidée à réaliser ce que j'étais capable de faire seule : de très belles naissances qui ont changé positivement ma vie. »

En d'autres termes, l'attitude positive des professionnels demeure une marque de respect pour les mères. « Mon premier bébé est né à l'hôpital. Malgré un déclenchement, j'ai donné naissance à ma fille dans le plus grand calme et de façon tout à fait naturelle! Le personnel a respecté notre plan de naissance! », dit Marie-Pier.

Comprendre les facteurs influençant la satisfaction des mères par rapport à leur accouchement est particulièrement important puisque celle-ci favorise entre autres une bonne santé mentale. On sait, en effet, que les femmes qui sont satisfaites de la naissance de leur enfant courent moins de risque de développer des symptômes de dépression post-partum. Elles allaiteraient aussi plus longtemps, un point positif pour la santé des nourrissons. De quoi raconter de bien belles histoires!

Références :

Aguilar Cordero MJ, Sáez Martín I, Menor Rodríguez MJ, Mur Villar N, Expósito Ruiz M, Hervás Pérez A, González Mendoza JL. (2013) [Satisfaction rating in a group of women from Granada on birthing care, support and breastfeeding length]. Nutr Hosp. 2013 May-Jun;28(3) : 920-6. doi : 10.3305/nh.2013.28.3.6395.

Le retour au travail… ou réapprendre à aimer

Pendant neuf mois, on se prépare mentalement à la venue de bébé… On vit des changements dans notre corps, on pense à des prénoms, on lit tout ce qui s'écrit sur l'arrivée d'un bébé. Pendant neuf mois, on se prépare à devenir une mère, et malgré certaines craintes bien justifiées, on fonce tête première.

Texte: Marika Perrault

Les neuf mois suivants (ou environ), on vit cette incroyable aventure de la maternité, cette aventure pour laquelle on s'était « si bien » préparée. Et malgré toute cette belle préparation, on se retrouve devant mille et une situations auxquelles on n'avait pas vraiment réfléchies auparavant, et on se débrouille, pour lui, pour elle, pour ce petit être merveilleux qui

Marika Perrault enseigne les mathématiques au niveau secondaire.

a fait basculer notre vie. Chaque jour, chaque nuit, et plusieurs fois par nuit, on se donne à cet enfant en oubliant le reste… Pas notre chum (j'espère!), pas nos amis, pas nos parents, pas nos loisirs (bon, oui ok, un peu nos loisirs), mais on oublie le reste, soit, la vie professionnelle. Et il est là le problème. Pendant ce si long congé de maternité, on l'oublie, cette vie professionnelle, qu'on aimait tant pourtant… Et la raison est simple : notre nouvelle profession à temps plein, c'est celle d'être une mère. Et on ne passe pas neuf mois à se préparer à retourner au travail, on les passe à s'occuper de bébé, à savourer chaque moment auprès de lui, à guetter chaque éclat de rire, chaque interaction, chaque progrès dans ses apprentissages.

Le retour au travail, on commence à y penser seulement lorsqu'on voit la fameuse « date du retour» approcher. Plus que deux mois, plus que deux semaines… Plus que deux jours, plus que deux heures… Et même si on y pense un peu ici et là, pendant une promenade en poussette ou entre deux siestes du bébé, en s'ennuyant de nos collègues et des tâches qu'on aimait vraiment faire, on n'oublie de se préparer à une chose essentielle, parce qu'elle est tout simplement inconcevable à nos yeux à ce moment-là : à partir de cette date, on ne sera plus 24 heures sur 24 avec bébé chéri, il faudra le déposer à la garderie vers 7h-8h et le récupérer vers 16h-17h. On n'aura donc réellement que trois ou quatre heures de qualité à consacrer à notre enfant par jour, heures qui incluent la préparation des repas, le bain et tout le tralala. Ça passe vite, trois ou quatre heures.

Comment trouver un équilibre dans tout ça alors? Et bien, le retour au travail, c'est certainement réapprendre à aimer. Autant, je me considérais comme une fille carriériste avant d'avoir un enfant, autant je me suis demandée le premier matin de mon retour au travail ce que je « foutais » là. Ça m'a pris du temps, facilement un mois avant d'être bien intérieurement avec tout ça, avec la situation de ne plus être avec bébé toute la journée. Et ce n'était pas par manque de confiance envers les éducatrices de la garderie, j'avais juste envie d'être avec mon enfant, comme avant… Puis, j'ai réalisé avec le temps que, d'une part, bébé était très épanoui avec ses amis de la garderie, d'autre part, que ce milieu lui apportait des apprentissages et des expériences nouvelles, qu'il était vraiment heureux. J'ai alors compris qu'il me fallait être heureuse de mon côté aussi, et qu'il me fallait retomber en amour avec le métier que j'avais choisi. Avec pleins de petits projets pour l'année professionnelle à venir, j'y suis enfin parvenu. Et j'ai appris à doser mon amour entre le travail et la famille. Les trois ou quatre heures à la maison avec mon enfant, c'est sacré maintenant : plus question de ramener du travail le soir à la maison. Et lorsque je suis au travail, même si les photos de bébé chéri sur le coin de bureau me permettent de sourire de temps à autre, je ne m'y évade plus constamment, par respect pour tous ceux qui m'entourent au travail et qui dépendent de moi. J'ai donc réappris à aimer : à aimer mon travail, une journée à la fois, et à aimer mon enfant, chaque minute passée auprès de lui.

Prendre le temps

Aujourd'hui, grâce au congé parental, la plupart des mères peuvent avoir un avant-goût de ce qu'est le travail d'une mère au foyer. Puis, chaque femme, chaque famille doit prendre une décision quant à leur futur; comment se déroulera la conciliation travail-famille. Retourner au travail ou rester à la maison, en voilà une bonne question! J'ai toujours su, quelque part au fond de moi, que je voulais devenir mère et être présente dans le quotidien de mes enfants. Passer du rêve à la réalité, est-ce possible? Y a-t-il un mode d'emploi? Au Québec, une minorité de femmes font le choix de marquer une pause dans leur travail et de rester à la maison, le temps de la petite enfance, de l'enfance ou même un peu plus longtemps. Chacune a son histoire, voilà le début de la mienne.

Texte: Isabelle

Première grossesse annoncée; premières joies, premières inquiétudes, premiers questionnements... Une grossesse, ça dure environ neuf mois; neuf mois pour fabriquer un bébé, mais aussi pour façonner les parents en devenir. Nous aussi, on grandit, on se transforme, on se fait des idées, on essaie de s'imaginer le nouveau rôle qu'on devra jouer. « Ça va changer votre vie! », qu'ils nous ont dit. Bien sûr! On les croyait! Mais on a seulement compris tout le sens de ce dicton une fois rentrés à la maison avec un poupon dans les bras.

La vie a changé. Puis j'ai décidé, nous avons décidé, que nous essaierions d'en faire mon nouveau métier. Nous avions du temps devant nous, le temps d'un congé de maternité, pour mettre le plan à l'épreuve. Saurions-nous joindre les deux bouts avec, comme seul salaire familial, celui de mon conjoint? Nous avons joué le jeu. Les sommes envoyées par le régime québécois d'assurance parentale étaient mises de côté et le budget a été révisé. Tant d'argent pour ceci, tant d'argent pour cela. Tenter de prévoir les coûts et économiser en conséquence. Merci au cours d'économie familiale! Être à la maison me laisse du temps pour cuisiner, fabriquer des vêtements, laver des couches, jardiner,… en d'autres mots, faire quelques économies. En restant à la maison, nous n'avons pas de frais de garderie, de transport ou de renouvellement de garde-robe; bref, un peu moins de dépenses. Les calculs étaient bons et nous avons su relever le défi d'un nouveau mode de vie! Presque quatre ans plus tard, je n'ai toujours pas de date prévue de retour au travail.

Revenons à ce poupon. Je ne sais pas trop ce à quoi je m'attendais, mais j'ai eu toute une surprise. Ce bébé, si mignon, qui ressemble à un ange quand il dort, ne voulait justement dormir que dans mes bras, de jour comme de nuit, voulait téter mon sein une quinzaine de fois par jour et n'être jamais déposé. C'est alors que j'ai découvert le maternage de proximité: le peau à peau, le cododo, l'allaitement à la demande et prolongé, le portage et même l'hygiène naturelle. Cette proximité me permet de répondre rapidement aux besoins de mon bébé, souvent même sans pleurs. Nous apprenons à nous connaître et à communiquer. Cette façon de faire a changé ma vision de la maternité. J'étais désormais convaincue de vouloir être présente durant la petite enfance de mes enfants.

Il y a des hauts et il y a des bas dans mon quotidien. S'occuper à temps plein d'un enfant, aujourd'hui de deux, ce n'est pas toujours reposant. Je suis à la recherche d'activités qui peuvent nous faire sortir de la maison, nous faire bouger et rencontrer d'autres familles. Car, il ne faut pas se le cacher, les mères au foyer sont plutôt difficiles à trouver; elles sont généralement en congé de maternité, c'est donc souvent à recommencer. Aussi, je me remets en question. Je me demande quelle est ma valeur dans cette société axée sur le travail. Je me demande si mes enfants seraient plus heureux à la garderie comme tous les autres enfants, si j'en fais assez. Je me demande aussi si je ne serais pas plus heureuse au travail, les autres mères y arrivent bien, elles. Puis je fais le bilan : nos matinées en pyjamas sans avoir à regarder le cadran, nos fins de semaine en famille sans avoir à préparer la semaine à venir. Nous avons un rythme de vie que mes enfants aiment suivre. C'est si précieux à mes yeux que cela suffit pour me donner envie de continuer encore une autre année, une année à la fois.

Il n'y a certainement pas de mode d'emploi, mais c'est assurément possible d'avoir un parent qui reste à la maison avec ses enfants. Chaque famille a son histoire. Je dois mentionner que, si j'y arrive, c'est avec l'aide de mon conjoint qui s'implique énormément auprès de ses enfants. Nous avons trouvé notre équilibre que nous devons, bien entendu, rééquilibrer à l'occasion. Être à la maison avec mes enfants, c'est avoir le bonheur de les voir grandir, de les assister dans leurs découvertes, d'apprendre à vivre le moment présent et, essentiellement, d'avoir du temps pour vivre plus simplement.

Une histoire d'allaitement

Jadis, lorsque j'étais une jeune mère de 22 ans, fraîchement diplômée en soins infirmiers, je croyais tout savoir sur l'allaitement. Puis je me suis rapidement rendue compte que l'allaitement, c'est naturel, mais ça s'apprend. Mon premier bébé étant de petit poids, nous avons eu quelques problématiques : difficultés à s'accrocher au sein, gerçure, ecchymose, engorgement... J'aurais tout fait, tout donné pour allaiter ce petit être merveilleux. Puis elle a grandi et nous avons appris à nous connaître de très près, entre 10 et 15 fois par jour. Sans horaire, sans calcul, de façon naturelle. Je l'ai allaitée pendant 15 mois.

Texte: Amélie Roy

Puis la famille s'est agrandie une deuxième fois sans aucune problématique d'allaitement. J'avais pris de l'expérience. J'ai allaité mon grand gourmand pendant 13 mois. Je croyais, à ce moment, que lorsqu'on retournait au travail, il fallait sevrer notre bébé.

Quelques années plus tard, bébé trois arriva. J'avais beaucoup d'expérience en allaitement, mais j'avais envie d'augmenter mon savoir et de le partager. Je me suis donc impliquée dans l'entraide maternelle du Richelieu et je suis devenue marraine d'allaitement. J'ai reçu plusieurs formations et j'ai assisté à plusieurs conférences sur l'allaitement. J'ai rencontré des bénévoles exceptionnelles et écouté plusieurs mères dans le besoin.

Puis j'ai connu d'autres problèmes d'allaitement : mastite, muguet, ampoule de lait... Tout en continuant d'allaiter et allaiter. J'ai allaité bébé trois pendant trois ans, et ce, malgré les préjugés et les paroles désobligeantes de certaines personnes, la société n'étant pas prête à voir un bambin être allaité. Nous avons, mon bébé et moi, développé un lien et une expérience particulière. L'allaitement représentait une liberté pour moi. Rien à trimbaler, bébé toujours facile à consoler et à endormir. Je me permettais de petites siestes avec mon bambin pendant que papa s'occupait des grands. Il n'y avait absolument rien d'épuisant dans tout cela.

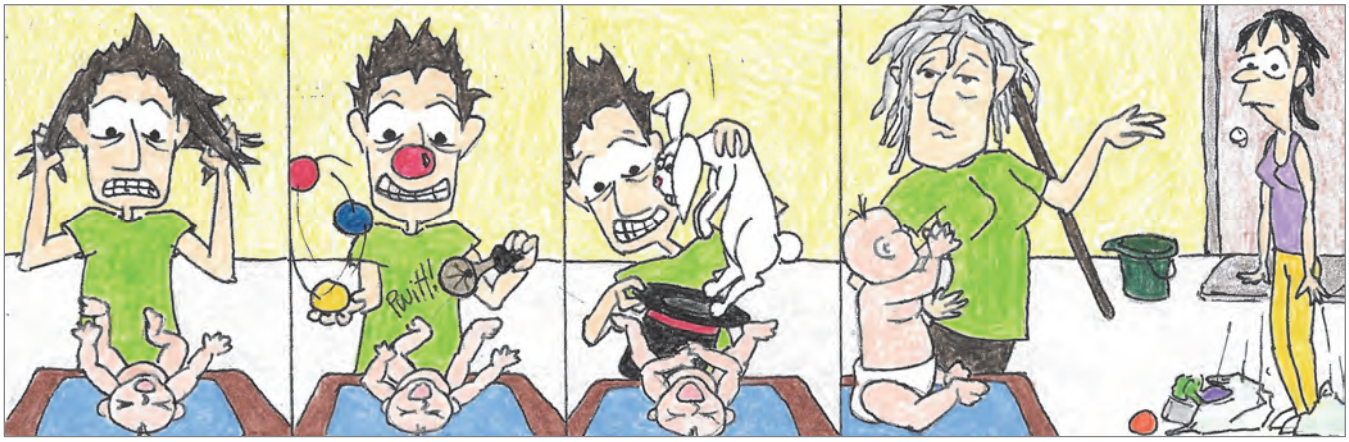
Chaque Noël, je devais répondre aux questions de la famille : «Tu allaites encore! Pendant combien de temps penses-tu allaiter? Tu vas t'épuiser à allaiter comme ça ! » S'ils avaient su tous les avantages que cela nous apportait : j'avais rarement des journées d'absentéisme au travail, mon enfant étant très peu malade; sans compter l'économie d'argent et les risques grandement diminués d'avoir le cancer du sein. Lors d'une conférence portant sur la communication et l'allaitement, j'ai retenu une phrase qui me touchait particulièrement : «La plus grande raison de sevrage est le regard et le jugement des autres.» Parce qu'en effet, il faut vouloir et accepter toutes sortes de commentaires lorsqu'on allaite un bambin. J'avais l'impression de « sortir du garde-robe » en annonçant publiquement l'allaitement de mon bambin. Pourtant, je n'avais pas l'impression qu'il était si grand. La plupart du temps, j'allaitais couchée, le soir et le matin. C'était là notre moment privilégié et «secret». Nous avons cessé l'allaitement parce que je présentais des difficultés à avoir un quatrième enfant. Le mois suivant, j'étais effectivement enceinte.

Aujourd'hui, mon dernier bébé a 8 mois et une autre belle histoire d'amour et d'allaitement se perpétue.

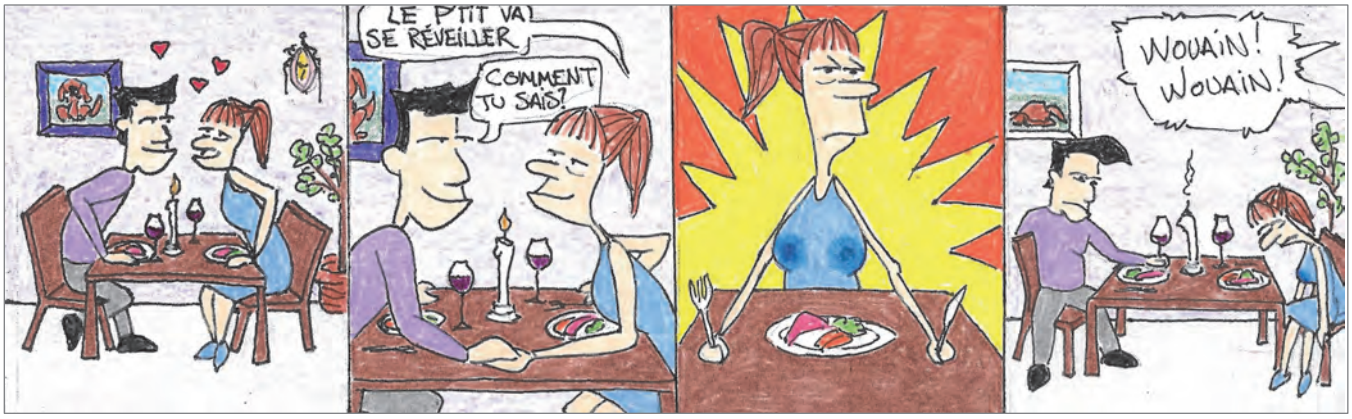
N'hésitez pas à aller chercher le soutien et l'accompagnement dont vous avez besoin auprès de ces organismes :

EMRI: entraide-maternelle-du-richelieu.liki.com
Lactéa: www.lactea.org
Mam: www.mam.qc.ca
CALM: www.calmement.org
Ligue de la Leche: www.allaitement.ca
IBCLC : www.ibclc.qc.ca

Photo: Gracieuseté Daniel lepage


Pouit!!

NON... NON... JE NE PEUX PAS...
ALLEZ... JE NE SUIS PAS LA SEULE
FAUT QUE ÇA SORTE!
MAMAN, PAPA, J'AI UN SOIVI SAGE-FEMME


LE P'TIT VA SE RÉVEILLER
COMMENT TU SAIS?
WOUAIN! WOUAIN!

MA BLONDE A ACCOUCHÉ À LA MAISON
WOOOH! C'EST DONT BEN ÉPIC!
DONNE-MOI LE BÉBÉ!

Centre les étoiles de Mères

SANTÉ • MOUVEMENT • MATERNITÉ

Vous êtes enceinte et vous voulez vivre cette étape tout en douceur?
Vous êtes une maman et vous avez à coeur la santé globale de votre famille?
Le centre les étoiles de Mères offre plusieurs services dont vous pourrez bénéficier.

Services
Naturopathie
Masso-Kinésithérapie
Ostéopathie
Acupuncture
Homéopathie
Accompagnement à la naissance

Cours
Cours Prénataux
Cours Méthode Bonapace
Cours Massage bébé
Cours de Baladi
Ateliers sujets divers

Pour plus d'informations: 450-448-2000

Suivez nous sur notre page Facebook pour avoir des trucs et astuces qui simplifierons votre quotidien!

414 Boul Sir Wilfrid Laurier, bureau 205, Mont St-Hilaire, J3H 3N9

CLINIQUE KOALA

Karine Fontaine Lamoureux
INFIRMIÈRE CONSULTANTE

Dre Marie-Chantal Ménard
MÉDECIN DE FAMILLE

« Parce que c'est sécurisant de savoir que quelqu'un est là lorsque le besoin se fait sentir... »

cliniquekoala.com

AVEC VOUS
de la bédaine à 18 ans!

- Suivis pédiatriques 0 – 18 ans
- Service d'évaluation et de suivi TDAH
- Calendrier vaccination
- Suivis périnataux/postnataux
- Allaitement
- Suivis à domicile
- MINI-URGENCE

Centre HYGIE
21, rue Moreau, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 349-7070 • 1 877 449-7070

Merci à

Desjardins
Caisse Richelieu–Saint-Mathias

pour leur appui!

Votre publicité ici

pour l'édition 2015

Contactez le comité de parents

comiteparentailes@gmail.com